

# Kipfilet met een krokant korstje

**Kipfilet met een krokant korstje.** Ook weer een gerecht dat eenvoudig vooraf te maken is en als je visite komt, alleen nog de oven in hoeft. Zo serveer je een simpele kipfilet met net iets meer flair.

Wil je het koolhydraatarm houden, laat dan de panko weg. Dan krijg je niet echt een kruidencrum maar wel een smakelijk laagje.

Voor 2 personen

Bereidingstijd 5 minuten + 20-25 minuten oventijd

## Ingrediënten

- 2 kipfilet
- 6 groene olijven
- 2 zongedroogde tomaten
- 1 flinke theelepel mosterd
- 1 theelepel mierikswortel
- 2 theelepels kappertjes
- 4 eetlepels panko of paneermeel
- 2 eetlepels olijfolie

## Bereiding

Verwarm de oven op 220 graden.

Sla de kipfilets enigszins plat (het handigst gaat dit door een stuk vershoudfolie over de filet te leggen en dan een mep geven met de achterkant van een koekenpan).

Maak met een staafmixer of een keukenmachine een kruidencrum van de olijven, zongedroogde tomaten, mosterd, mierikswortel, kappertjes, panko en olijfolie.

Leg de 2 kipfilets op een bakplaat met bakpapier en verdeel de kruidencrum hierover.

Schuif de bakplaat in de oven en laat de kipfilets voor 20-25 minuten garen.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

| Energie<br>(kcal) | Vet<br>(g) | Verzadigd<br>vet<br>(g) | Eiwit<br>(g) | Koolhydraten<br>(g) | Vezels<br>(g) | Zout<br>(g) |
|-------------------|------------|-------------------------|--------------|---------------------|---------------|-------------|
| 345               | 14,8       | 2,5                     | 33,5         | 18                  | 3,5           | 2,1         |